

くらぶ SAISHOKU KENBI 旬を美味しくいただいて すこやかに うつくしく

彩食健美

創刊号 平成23年3月号 発行: Kitchen彩 TEL:24-5337 倉吉市新町1丁目2424-4



四季の彩り 自然の恵み
あるがまま あるだけ 無駄なく
心と身体にいただくしあわせ



はじめまして! ジュニア野菜ソムリエの「おかん」です。倉吉は越中町に生れ育ち、20才からの四半世紀を岡山県倉敷市で暮らした後、故郷にUターンしてまいりました。生まれた家の家業は農機具店。そこで育ち、私は、農家の皆さんのおかずで大きくなりましたと言っても過言ではありません。思返しとっては何ですが、その農家さんかー生けん命作、てくれたものを少しでもムダにしないよう、旬のものをあまくんまひくいたたくために、野菜中心のおせうざいのお店を始めることにいたしました。地域のみなさんに親しみをもていただける、あたたかいお店にしたいと思、ています。どうぞよろしくお願、いいたします!!

野菜ソムリエがお届けする
地元の素材を活かした
素朴で手軽なお惣菜とお弁当のお店

Kitchen彩 (キッチンいろどり)

倉吉白壁土蔵群 打吹通り
赤瓦5号館久楽 北側に

平成23年3月11日(金)午前11時

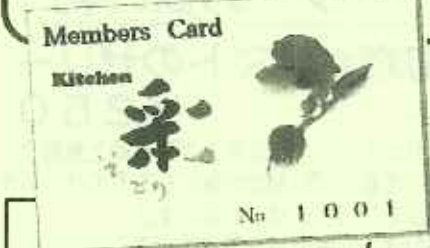
ついにオープンいたします!

MAP

Kitchen彩はここです!!

※駐車場がありませんので、お車でご来店のお客様は近隣商店様や住民の方の出入り・通行を妨げないようにご配慮お願いいたします。

◎彩のデイリーサービス・・・300円お買い上げごとに10円の金券を1枚プレゼント!
(彩弁当500円には2枚おつけします♪)
有効期限なし! 次回以降のお買い物にいつでもご利用ください。



そして・・・更にお得なメンバーズシステムも!
入会金・年会費無料で毎月届く会員専用クーポンやタイムセールのお知らせメール
誕生日割引やマイ容器割引など特典盛り沢山! 詳しくはスタッフまで♪



ご予約・お問い合わせは **TEL:24-5337**

当日分のご予約やお取り置きも承ります。お気軽にお電話ください。

営業時間 10:00~19:00
定休日 毎週日曜日(イベント時は営業いたします)

〒682-0861 鳥取県倉吉市新町1丁目2424-4
TEL 0858-24-5337 FAX 0858-24-5338
E-mail info@irodori-sweethome.jp

Kitchen彩のブログ <http://blog.zige.jp/irodori/>
おかんのブログ「おかんのひとりごと」<http://okan.irodori-sweethome.jp/>

☆配達サービスあります。(配達基本料金¥100 お買い上げ1,000円以上は無料。)
配達対応地区・・・明倫、成徳、上灘学区
配達可能時間・・・午前11:00~午後1:00、午後16:30~18:30
団体・法人様への地区外の配達は別途ご相談に応じます。
☆会議・イベントなどの別注弁当(20名様程度)やオードブルなどもご予算に応じて対応させていただきます。お気軽にご相談ください。

野菜と健康のおはなし vol.1

食事バランスガイド

左の食事バランスガイド、最近特にあちこちで見かけるようになりましたね。この食事バランスガイドは、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定したものです。その他にも厚生労働省が健康日本21で定めた野菜摂取量の目標値「一日350g以上」という数字もありますが、これは健康診断などで指導された方も多いかも知れませんが、よくジュースなどのCMでも350gの生野菜を山盛りにして「こ〜んなに食べようと思うと無理ですよ〜」とか言っていますが、

350g以上ならどんな野菜でも良い訳ではないし、工夫次第では決して無理な数値ではないんです。350gのうち、緑黄色野菜は120g、他の野菜は230gが目標値です。さて、それをどうやって摂ればよいのでしょうか?
食事バランスガイドではSV(サービング)と呼んでいる単位を、健康日本21では「スコア」と呼んでいます。野菜は70gが1スコア、果物は75gが1スコア、呼び方が違うだけで内容はほぼ同じです。
野菜350gを達成するためには一日に1スコア(70g)×5の5スコアを摂ればよいわけですね。
例えばかぼちゃの煮物! 緑黄色野菜です。それを1人前小鉢に盛り付けたものでほぼ70gなんです。それだけで緑黄色野菜の目標値を半分以上クリアしちゃってるんです。この時期美味しい大根ますやきんぴらごぼう、それも同じく小鉢1人前で1スコア70gですから、その他の野菜の目標値の約3分の1はクリアしたことになります。その他にも刺身の盛り合わせを買ったとき、ついているツマもちゃんとお食べれば、0.5スコア獲得です! 主菜になるビーフシチューやクリームシチューでも入っている野菜で、0.5スコア摂れます。チンジャオロースーなら1.5スコアも! そんな風に少し心がけるだけで一日に必要な5スコアはわりと達成できるもの。健康的な食生活のためにも、彩のお惣菜もどんどん活用してくださいね! (何気に売り込みですが ^^)

ちなみに野菜同様よく耳にするのが果物の摂取目標「200g」ですが、野菜と違って全体の重量つまり捨てる部分を含んでいます。可食部であらわすと150g程度。小さめのみかんで2個くらいです。食べすぎは果糖の摂りすぎになりますのでご注意ください!

こんなにもおもしろい! 軽食・ご飯のお供・スイーツ・お飲み物

おかんのら~ゆ
90g ¥500
200g ¥1,000
特産の白ネギと国産にんにく
韓国最高級ごま油と素材に
こだわったコクと旨み!
TVでも紹介された商品です!

ら~ゆチャーハン
¥500
おかんのら~ゆを使った
オリジナルピリ辛メニューです。

かっさま焼きそば
¥450

コーヒーテイクアウト
(アイスorホット) ¥250

初恋☆トマトのゼリー
¥250

これがトマト?!と誰もが驚く味と食感♪
甘くて酸っぱい初恋の味にレモンのハートが
苦味をプラス。ぜひお試しを♪
コンポートも近日発売予定です!

彩米粉ロール (プレーン)
1カット ¥250 ハーフサイズ ¥900
彩米粉ロール (いちじく) ※期間限定
1カット ¥300 ハーフサイズ ¥1,100

関金産の米粉に倉吉の卵、そして香川特産の讃岐和三盆(黒糖)
その3つの素材だけで焼き上げた生地に大山乳業の純生クリームが
たっぷり! もちろん保存料や添加物は使ってません!
もちりふわふわ・和菓子テイストのロールケーキです。

これ以外にも順次新メニュー・新商品が
登場予定!! 本紙やメールニュースでも
お知らせします。ぜひ会員登録して下さいね!

☆今月のおススメレシピ☆



おなじみの肉じゃが
たまには醤油を使わず
洋風に。お肉も豚こまで
安上がりになりますよ~

今月のお献立からご家庭でもお試しください! おススメのレシピをご紹介します。

◎塩バター肉じゃが

肉じゃがと言えば醤油味が定番ですが、ちょっとしたアレンジで
洋風であっさりした甘さに仕上げ、バターで塩気と風味をプラス♪
もちろん調味料はお好みで加減して、おうちの味にしてくださいね!

- ①鍋にサラダ油を適量熱して、豚こま、玉ねぎ、人参、
じゃがいもを炒めてだし汁をいれ10分くらい煮る。
- ②じゃがいもが煮えたら●の調味料を入れて5分煮る。
- ③ゆでいんげんとバターを入れたらすぐ火を止めて蓋をし、
3分くらい置くと出来上がりです。

※バターは混ぜないで器に盛るといいですよv(´Д`)v
※最後に黒こしょうを振ると大人の味になります。
※いんげんは青い彩りになるものなら他で代用しても。
何もなければ乾燥パセリを振るだけでもおしゃれです。
※残ったスープは牛乳やバターを足してミルクリゾットに♪

身近で簡単で安くて美味しい、そんなレシピをこれからも
ご紹介していきます。このお料理のレシピが知りたい! など
ご希望がございましたら、ご来店時またはメールでもどしどし
お寄せください。

E-mail info@irodori-sweethome.jp



- 【材料】3~4人前
- じゃがいも 2~3個
 - 豚こま 150g
 - 人参 1/2本
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 茹でいんげん 適量
 - 和風だし汁 2カップ
 - 料理酒 大さじ2
 - 塩 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - バター 10g

Kitchen彩 平成23年3月のお献立

曜日ごとに変わるメニューをお楽しみください。

※献立は仕入状況により若干変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
主菜	鯖の味噌煮	豚肉の バーベキューソース	自家製 ハンバーグ	白身魚の マネズ 焼き	鶏の唐揚げ 甘辛だれ	牛すじ煮込み
サラダ・ 和え物	スイートポテト サラダ	パンプキン サラダ	たらまヨポテト サラダ	パンプキン サラダ	スイートポテト サラダ	たらまヨポテト サラダ
	大根と水菜の サラダ	彩サラダ (グリーンサラダ)	大根と水菜の サラダ	彩サラダ (グリーンサラダ)	大根と水菜の サラダ	彩サラダ (グリーンサラダ)
	コールスロー サラダ	小松菜と人参の ナムル	白菜のサラダ	叩ききゅうりの 中華風	春雨・きゅうり わかめの酢の物	白菜の胡麻和え
	竹輪と きゅうりの ら~ゆ和え	ブロッコリー のおかかマヨ和え	ほうれん草の 白和え	キャベツの 胡麻和え	もやしナムル	ほうれん草と えのきの中華風
煮物・ 炒め物・ 焼き物	ブロッコリーと カリフラワーの 中華あんかけ	サツマイモと ベーコンの オイマヨ炒め	ごぼう・玉ねぎ 豚肉の塩炒め	ジャーマン大根	加加ごぼうの 甘辛揚げ	ごぼう・玉ねぎ 豚肉の塩炒め
	ごぼうの オイマヨ炒め	白ねぎと きのこの チーズ焼き	ブロッコリーの マヨパン粉焼き	かぼちゃの バリバリ焼き	白ねぎの 焼き浸し	白ねぎの ゆず胡椒炒め
	小松菜の 煮浸し	白菜と豚肉の 蒸し煮	大根の そぼろ煮	かぶとえのきの そぼろ煮	大根の とろとろ煮	揚げだし里芋
	カブの卵とじ	大根と油揚げの 煮物	塩バター 肉じゃが	里芋の 煮ころがし	小松菜の 煮浸し	カブと牛肉の 中華風
漬物	三色野菜の 甘酢漬け	自家製糠漬け	白菜の浅漬け	三色野菜の 甘酢漬け	自家製糠漬け	白菜の浅漬け

お惣菜の量り売り
Oサラダ・和え物 100g ¥120均一
O煮物・炒め物・焼き物 100g ¥150均一
本日の主菜 1人前 ¥180

彩弁当 ¥500
(おかずのみ ¥400)

今日のお献立が全て入った野菜たっぷりのお弁当♪
おかずのみも大歓迎!
プラス¥50でご飯大盛りもOKです!



当日販売分
昼・夕各20食
限定!

前日午後2時までにご予約いただきましたら
限定数とは別にをご用意いたします。
お気軽にお申し付けください。

おにぎり弁当 ¥400

当店オススメの野菜の惣菜と
漬物にお好みのおにぎりを
2個セット♪軽く済ませても
ぐっとヘルシーなお弁当です。

彩おにぎり 各¥130

ら~ゆ味噌・わさび昆布
明太子・鮭マヨ・梅
バリバリの海苔に彩オリジナルの
具材がたっぷり入ってます。

いろ鶏焼き(1枚) ¥200

秘伝のたれに
じっくり漬け込み
焼き上げた
彩オリジナルの
ジューシーなチキン
ソテーです♪

彩特製コロケ 1個 ¥100

中部特産のわばりっこと
牛肉がたっぷり♪
お菓子なコロケ 3個 ¥100
新感覚のおやつコロケ!
スイートバナナポテトや
いとこ煮など可愛いボールコロケ